

L'ALIMENTATION

RTYHME

3 repas : petit déjeuner, déjeuner, dîner + goûter

LE PETIT DÉJEUNER

- 1 fruit: pour les vitamines
- 1 féculent: produit céréalier comme pain/céréales/ biscotte (**sans sucre**) : pour l'énergie avec les sucres lents qui vont être utilisés lentement par l'organisme
- 1 produit laitier: pour le calcium qui aide à solidifier les os

REPAS DU MIDI/DÉJEUNER ET DU SOIR/DÎNER

- 1 portion de légumes: pour les vitamines et les fibres
- 1 portion de viande ou poisson (possible de ne la consommer que sur l'un des 2 repas) : apport de protéines pour la construction des muscles
- des féculents: pain complet/ riz/ pommes de terre/ pâtes/ lentilles...: apport de l'énergie qui va être utilisée lentement par l'organisme
- 1 portion de produit laitier : fromage / yaourt / fromage blanc: pour aider les os à se solidifier
- 1 fruit : pour les vitamines
- eau à volonté

LE GOÛTER

1 aliment parmi les groupes suivants: fruit/ produit laitier/ produit céréalier: Attention aux sucres!!!!

ATTENTION AUX SUCRES

Le sucre apporte des calories immédiates sans action bénéfique sur la santé. Peut entraîner des problèmes de santé (diabète, caries).

Se trouve partout et surtout dans les produits emballés: jus d'orange, sodas, crème dessert, yaourt aromatisé, biscuit, viennoiserie....

Information: *allégé en sucre** signifie 30% de moins de sucre par rapport au produit normal. *Sans sucres ajoutés** signifie que le produit peut contenir du sucre à l'état naturel.

Attention les édulcorants habituent les papilles au goût sucré
Consommez donc les produits sucrés de manière occasionnelle ou festive pour le plaisir.



Une alimentation bien répartie dans la journée

Bien manger, c'est manger de tout, à sa faim, en se faisant plaisir. Mais bien manger, c'est aussi manger à l'heure des repas, en évitant de grignoter entre eux.

1 Le petit déjeuner

Le petit déjeuner est un repas très important : il t'apporte de l'énergie pour être en forme jusqu'au déjeuner. Prends, par exemple, un verre de jus d'orange ou un fruit, un yaourt, une tartine de pain avec du beurre et de la confiture, et un bol de chocolat chaud.

2 Le déjeuner

Au déjeuner, essaie de varier tes aliments : légumes, **féculents**, viande ou poisson, fruits, produits laitiers.

4 Le dîner

Le soir, tu as besoin de moins d'énergie que dans la journée. Mange **varié** comme le midi, mais essaie de manger plus léger.

3 Le goûter

Le goûter aussi est utile pour avoir des forces jusqu'au dîner. N'hésite pas à prendre un fruit, du lait, du pain et du chocolat.

Dico

Féculent :
type d'aliment qui apporte beaucoup d'énergie, comme

les pommes de terre, le riz, les pâtes...

Varié :
qui change souvent.

UN BON GOÛTER C'EST QUOI ?

Chaque jour, composez le goûter de vos enfants en piochant dans 2 des 3 familles d'aliments suivantes :



1 PORTION DE PAIN OU DE CÉRÉALES



1 PRODUIT LAITIER



1 FRUIT

LES 4 RÈGLES D'OR DU GOÛTER

- 1 Prendre le goûter au moins 2 heures avant le dîner.
- 2 Ne pas multiplier les collations : un goûter dans l'après-midi, ça suffit !
- 3 S'hydrater : de l'eau, et à volonté.
- 4 Limiter les produits gras et sucrés : viennoiseries, biscuits, sodas...

Et la boisson ?

L'eau est la seule boisson indispensable. Fais-toi plaisir avec des jus de fruits, du lait et de temps en temps des sodas, mais essaie de boire souvent de l'eau.

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT ET EN BOUGEANT !

LIMITER LA CONSOMMATION

- sucré
- gras
- salé

De l'eau à volonté

À CHAQUE REPAS selon l'appétit

- Féculents
- Fruits et légumes au moins 5 par jour

Produits laitiers 3 ou 4 par jour

Viandes, œufs et poissons 1 ou 2 fois par jour

BOUGER DE 30 MINUTES À 1 HEURE PAR JOUR

Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, (Assurance Maladie et l'Institut National de Prévention et d'Éducation par la Santé (INPES)).

Pour plus d'informations

www.mangerbouger.fr

Programme National Nutrition Santé